

# Enrollados de Lechuga con Pollo a la Naranja

**Makes:** 8 Servings

"Campbell tiene autismo, y los cambios que hemos hecho en la dieta de nuestra familia – eliminando los alimentos procesados ?y sustituyéndolos con frutas frescas, verduras y carne - han tenido el impacto más efectivo en su comportamiento junto con la terapia ABA", dice su madre, Erin. "Él ha adoptado este nuevo estilo de vida y le encanta ayudarme a cocinar. Por eso, cuando leímos acerca de este desafío, él quería crear algo nuevo. Estos enrollados en lechuga son maravillosos ya sean servidos calientes o fríos. Y tienen que ser acompañados con arándanos azules y melón, al que le llamamos Campbelloupe porque Campbell come mucho de esta receta".

## Ingredients

- 4 cloves** ajos picados
- 3** pechugas de pollo medianas sin piel y deshuesadas
- 2** naranjas
- 1 can** castañas de agua picadas (8 onzas)
- 1/3 cup** vinagre de arroz
- 1/3 cup** miel
- 2 tablespoons** líquido de aminos de coco (o salsa de soja, si nadie es sensible al gluten o a la soja)
- 1 tablespoon** jengibre fresco rallado
- 1 1/2 teaspoons** escamas de pimiento rojo
- 8** cebolletas picadas, rebanadas blancas y verdes separadas
- 3** pimientos amarillos sin semillas
- 3** pimientos rojos sin semillas y picados
- 3** pimientos anaranjados sin semillas y picados
- 3 cups** arroz jazmín integral cocido
- Corazones de lechuga romana, separados en hojas grandes



## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>219</b>	
Total Fat	1.3 g	2%
Protein	8 g	
Carbohydrates	46 g	15%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	0 g	0%
Sodium	295 mg	12%

## MyPlate Food Groups

Vegetables	1 1/4 cups
Grains	1/2 ounce
Protein Foods	1/2 ounce

## Directions

1. Ponga el agua a hervir en una olla grande. Agregue el ajo y el pollo y cocine hasta que el pollo esté bien cocido, aproximadamente 10 minutos. Deje que se enfríe y luego ponga el pollo y el ajo en un tazón y use un tenedor para desmenuzar el pollo en trozos pequeños.
2. Ralle la cáscara de 1 naranja y luego exprima el jugo de las 2 naranjas, lo cual debe resultar en aproximadamente 1 taza de jugo en total.
3. Coloque la ralladura y el jugo en una cacerola mediana y añada las castañas de agua, el vinagre, la miel, líquido de aminos, el jengibre, las escamas de pimiento rojo y las rodajas blancas de las cebolletas. Coloque la cacerola sobre fuego medio y cocine hasta que la mezcla comience a hervir, unos 3 minutos.
4. Agregue el pollo desmenuzado y nuevamente lleve la mezcla a hervir, revolviendo para asegurarse de que el pollo esté cubierto en la salsa. Baje el fuego y cocine a fuego lento por 5 minutos.
5. Agregue los pimientos y las rodajas verdes de las cebolletas y cocine hasta que los pimientos estén blandos, unos 5 minutos.
6. Use una cuchara para servir el arroz, el pollo y la salsa en las hojas de lechuga romana.

## Notes

Estado: Virginia

Nombre del niño: Campbell Kielb, 8